Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

7

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 1 FASCICULE 7

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 7
Agneau rôti et braisé 169

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
La cuisson des oeufs 174

CUISINE MICRO-ONDES 7
La planification des menus 178

PÂTISSERIE ET DESSERTS 6
Des pains pour le thé 181

FRUITS ET LÉGUMES 7
Les légumes verts 186

CONGÉLATION 7
Les crevettes surgelées 190

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
De tendres poussins 194

MICRO-SECRETS
Ramollir la cassonade durcie ENDOS

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Diane Martin

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Direction artistique:
Raymond Laguë
Assistante:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR
Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclairs
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN FEV 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

Conseils du chef

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

EXEMPLE

Riz brun au safran — **13 min**

Temps d'attente : 5 min

¾ de tasse / 175 g de riz brun à cuisson rapide
1 tasse / 250 ml de bouillon de poulet chaud
½ tasse / 125 ml de vin blanc sec
1 oignon haché
1 oz / 25 g de beurre
¼ de cuil. à café de safran ou de curcuma moulu

4 PERSONNES

1 Déposez tous les ingrédients dans une casserole de 7½ tasses / 2 l et couvrez à l'aide d'un couvercle non hermétique ou d'une pellicule plastique relevée d'un côté.
2 Cuisez aux micro-ondes à MAX., 5 min; réduisez à MED. et laissez cuire encore 8 min.
3 Laissez reposer (temps d'attente) pendant 5 min.

Temps de cuisson

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de **650 et 700 watts** mais peuvent être réussies avec des appareils de 500 et 600 watts simplement en réglant en conséquence les temps de cuisson (consultez la page intérieure de l'endos).
Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

Faites cuire et brunir rapidement un rôti d'agneau juteux dans votre four micro-ondes. Ou bien, faites-le braiser et utilisez le jus de cuisson pour obtenir une sauce brune onctueuse.

L'agneau est une viande économique qui régalera autant votre famille que vos amis. Vous gagnerez un temps précieux en le faisant rôtir aux micro-ondes. Vous obtiendrez aussi un rôti savoureux et appétissant qui brunira sans problèmes.

L'agneau a droit à cette appellation jusqu'à ce qu'il atteigne un an. Après cela, il devient adulte et est considéré comme du mouton. Les principaux producteurs d'agneaux sont l'Europe et l'Amérique du Nord. La Nouvelle-Zélande en exporte également, préempaquetés et surgelés. Rappelez-vous qu'un rôti uniforme cuit généralement beaucoup mieux. Si vous choisissez un rôti avec une partie où il y a peu de viande et beaucoup d'os, celle-ci brûlera avant que l'agneau soit cuit.

Choisissez un petit gigot, ou la moitié d'un gigot plus gros. L'épaule d'agneau désossée et roulée est parfaite pour cuire aux micro-ondes.

Gigot d'agneau mariné

L'agneau rôti

Pesez le rôti, placez la viande sur une grille puis dans un plat de cuisson pour éviter qu'elle cuise dans son propre jus. Protégez les os à peine couverts de viande d'un petit morceau de papier aluminium et insérez un thermomètre à micro-ondes, ou une sonde, avant de commencer la cuisson.

Calculez le temps de cuisson en vous inspirant du tableau à la page opposée et faites cuire 5 min à MAX. Baissez la puissance à MED. et faites cuire le reste de la première moitié du temps de cuisson.

Retirez du four, tournez le rôti et ôtez le papier aluminium, s'il y a lieu. Laissez la cuisson se poursuivre jusqu'à ce que la viande ait atteint la température désirée (voir tableau). N'employez jamais de thermomètre conventionnel dans un four micro-ondes. Vous pouvez cependant retirer le rôti du four de temps à autre et en vérifier la température. Toutes les températures se basent sur une cuisson à température moyenne, mais fiez-vous toujours à la température interne du rôti.

Temps d'attente

Lorsque vous retirez la viande du four, couvrez-la sans serrer de papier aluminium et laissez-la reposer. La température continuera de monter (voir tableau). Découpez le rôti après 15 min d'attente.

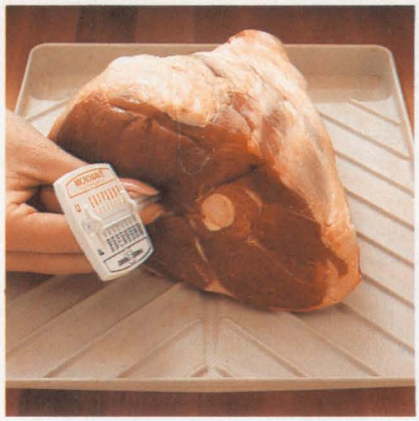
L'agneau cuit à la cocotte et braisé

Ces deux méthodes de cuisson conviennent bien aux rôtis d'agneau et au four micro-ondes. La cuisson à la cocotte s'effectue à puissance moyenne, dans une cocotte couverte pour four micro-ondes. On n'ajoute que très peu de liquide à la viande, qui cuit dans son propre jus. L'agneau braisé cuit aussi lentement dans un plat couvert, mais avec un peu plus de liquide. Faites-le cuire dans une casserole munie d'un couvercle ou d'une pellicule plastique.

Les marinades

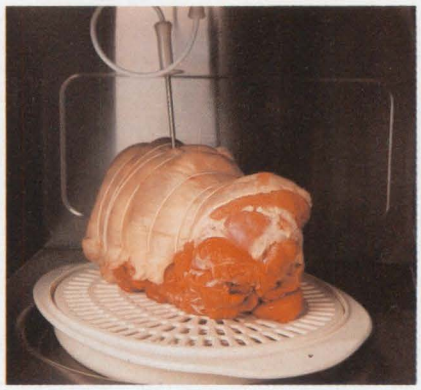
L'agneau est une viande très tendre; les méthodes de cuisson employées servent plus à concentrer la saveur de l'agneau qu'à l'attendrir. Les marinades sont une façon efficace de réveiller la saveur de la viande.

Insertion d'une sonde ou d'un thermomètre

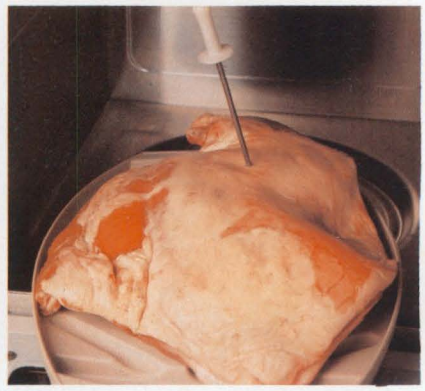


Gigot avec os : *insérez le thermomètre au début de la cuisson, en enfonçant la tige dans la chair sans toucher l'os.*

Épaule désossée et roulée : *insérez la sonde au début de la cuisson, au centre d'une extrémité ou sur le côté, sans toucher au gras.*



Gigot désossé et roulé : *insérez la sonde au début de la cuisson, dans la partie la plus charnue mais sans toucher l'os.*



Épaule avec os : *insérez la sonde avant la cuisson dans la partie la plus charnue du rôti, près de l'os mais sans y toucher.*

Protégez *l'extrémité d'un gigot avec un petit morceau de papier aluminium. Cela empêche la partie la plus mince de la chair de brûler ou de s'assécher avant la cuisson complète du rôti.*

Temps pour rôtir et temps d'attente

MINUTES PAR lb/450 g	DURÉE À MAX.	FIN DE LA CUISSON À MED.	TEMPÉRATURE INTERNE REQUISE	TEMPÉRATURE APRÈS 10 MIN DE REPOS	TEMPÉRATURE APRÈS 15 MIN DE REPOS
Gigot avec os					
8 à 10	5 premières min	Saignant	129°F/54°C	147°F/64°C	150°F/66°C
10 à 12	5 premières min	Semi-cuit	147°F/64°C	165°F/74°C	168°F/76°C
12 à 14	5 premières min	Bien cuit	158°F/70°C	176°F/80°C	180°F/82°C
Épaule					
7 à 9	5 premières min	Saignant	129°F/54°C	147°F/64°C	150°F/66°C
9 à 11	5 premières min	Semi-cuit	147°F/64°C	165°F/74°C	168°F/76°C
11 à 13	5 premières min	Bien cuit	158°F/70°C	176°F/80°C	180°F/82°C
Gigot désossé					
10 à 12	5 premières min	Saignant	129°F/54°C	147°F/64°C	150°F/66°C
13 à 15	5 premières min	Semi-cuit	147°F/64°C	165°F/74°C	168°F/76°C
16 à 18	5 premières min	Bien cuit	158°F/70°C	176°F/80°C	180°F/82°C

Gigot d'agneau mariné

39 min

Temps d'attente : 10 à 15 min

1 gigot d'agneau désossé et roulé de 3 lb/1,5 kg
1 ou 2 cuil. à café de fécule de maïs

MARINADE

⅝ de tasse/150 ml de sauce barbecue
1 petit oignon, émincé
1 cuil. à soupe de menthe hachée fin
sel, poivre

6 PERSONNES

1 Mélangez les ingrédients de la marinade.

2 Placez l'agneau dans un plat peu profond et piquez abondamment la viande. Versez la marinade, couvrez et réfrigérez 8 h ou une nuit complète, en tournant de temps à autre.

3 Placez la viande sur une grille et calculez le temps de cuisson selon le tableau ci-dessus. Faites cuire à MAX. les 5 premières min, baissez la puissance à MED. et laissez la cuisson se poursuivre. Tournez à mi-cuisson et, de temps à autre, arrosez le rôti de la marinade.

4 Couvrez lâchement de papier aluminium et laissez reposer 15 min.

5 Amenez la marinade au point d'ébullition, délayez-y la fécule de maïs et faites cuire 1 ou 2 min.

6 Tranchez l'agneau, versez un peu de la sauce et servez avec des carottes et des pois.

JOHN HESELTINE

Agneau braisé au miel

41 min

Temps d'attente : 10 à 15 min

épaule d'agneau de 3 lb/1,5 kg, désossée et roulée
2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de miel
½ cuil. à café de marjolaine séchée
⅓ de tasse/60 ml de cidre sec
2 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à soupe de beurre
1 oignon, haché
2 carottes, tranchées
sel, poivre
¼ de tasse/25 g de farine tout usage

4 PERSONNES

1 Mélangez le vinaigre avec l'huile, le miel, la marjolaine, le cidre et la sauce soya. Remuez bien. Placez l'agneau dans un plat peu profond et versez-y le mélange. Arrosez bien la viande et laissez mariner 5 h ou une nuit complète. Arrosez de temps à autre.

2 Placez le beurre dans une casserole, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites fondre 2 min à MAX. Placez l'épaule d'agneau et la marinade dans la casserole avec l'oignon et les carottes. Assaisonnez.

3 Calculez le temps de cuisson à partir du tableau et faites saisir l'agneau 5 min à MAX. Baissez la puissance à MED. et laissez la cuisson se poursuivre. Tournez la viande à mi-cuisson; laissez reposer 15 min.

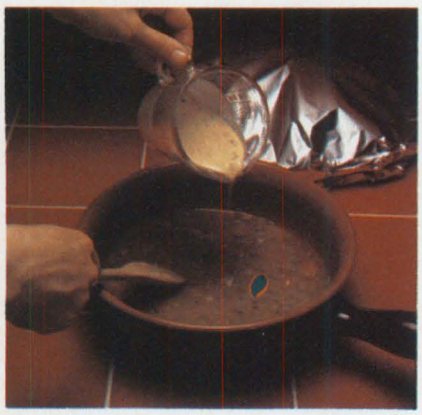
4 Ajoutez un peu du jus de cuisson à la farine et formez une pâte lisse. Versez dans la casserole et faites épaissir la sauce 4 min à MAX., en remuant à deux reprises. Filtrez la sauce et servez avec l'agneau, des haricots, des carottes et des oignons. Garnissez d'un bouquet de romarin.

Micro-truc

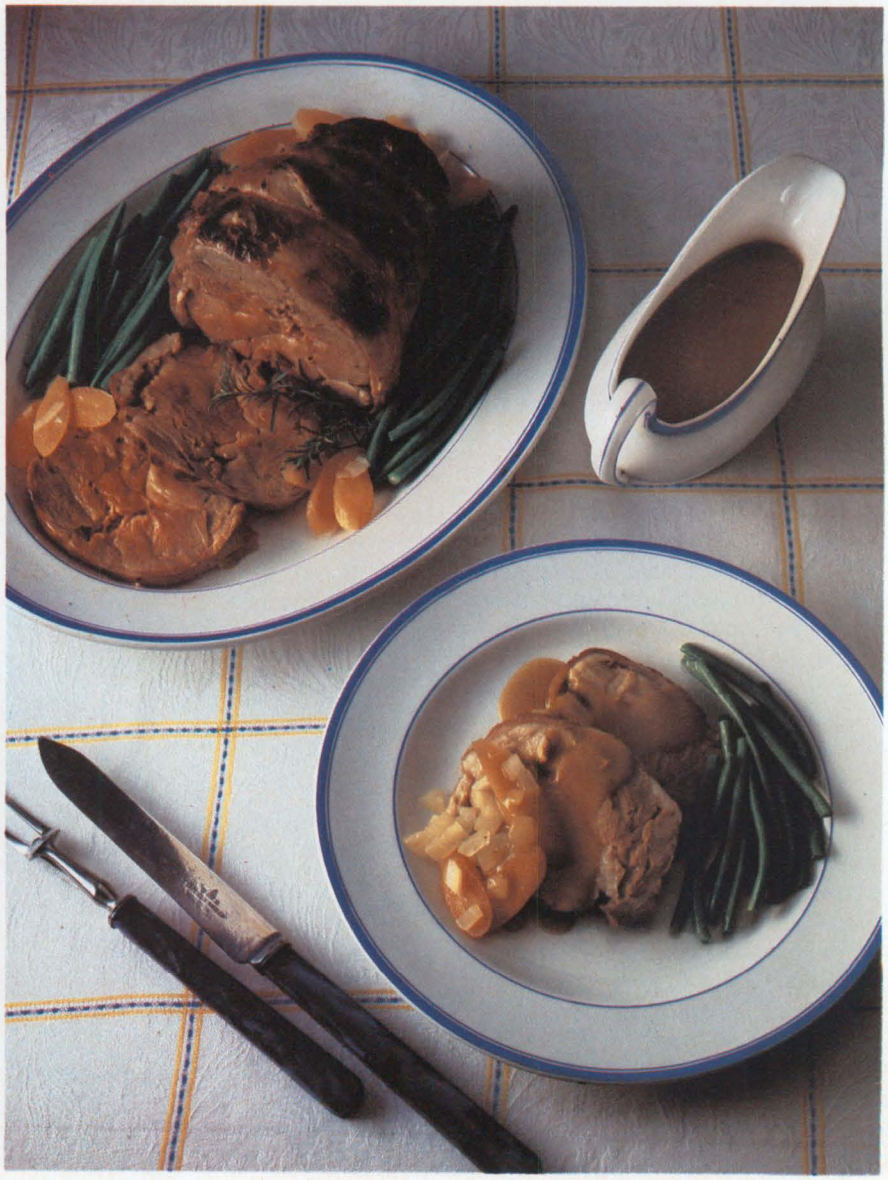
Le temps d'attente permet à la viande de reposer après la cuisson et facilite le découpage.

Cuisson de l'agneau braisé au miel

Placez *l'agneau dans une casserole. Ajoutez carottes, oignon, cidre et assaisonnements.*



Délayez *la farine avec un peu du jus de cuisson et ajoutez au liquide pour faire la sauce.*



Agneau braisé au miel

Raan épicé à l'indienne

36 min

Temps d'attente : 10 min

Le Raan est un plat épicé indien; servez-le avec des courgettes ou de l'aubergine en tranches.

1 gigot d'agneau de 4 ½ lb/2 kg, le gras enlevé
2 gousses d'ail, écrasées
2 oignons
le jus et le zeste de 1 citron
1 morceau de gingembre de 2 po/5 cm, tranché
1 cuil. à café de graines de cumin
1 cuil. à café de graines de cardamome
1 cuil. à café de curcuma
½ cuil. à café de clous de girofle moulus
1 cuil. à café de sel
2 oz/50 g d'amandes moulues
1 cuil. à soupe de cassonade brune
⅝ de tasse/150 ml de yogourt

6 PERSONNES

1 Piquez abondamment le gigot. Placez l'ail, les oignons, le zeste et le jus de citron, le gingembre, les épices et le sel dans un mélangeur. Réduisez en purée. Ou encore, utilisez un pilon et un mortier. Couvrez complètement l'agneau de cette pâte, placez dans un plat peu profond et laissez reposer 1 h.

2 Battez ensemble les amandes, la cassonade et le yogourt. Nappez l'agneau du mélange, couvrez lâchement le plat de papier aluminium et réfrigérez plusieurs heures ou une nuit complète.

3 Placez la viande dans une casserole profonde et faites saisir 5 min à MAX., en tournant une fois. Baissez la puissance à MED. et laissez cuire le reste du temps requis (voir tableau), jusqu'à ce que la viande ait atteint la température interne appropriée et soit cuite à point. Tournez 2 ou 3 fois durant la cuisson. Laissez reposer 10 min, lâchement couvert de papier aluminium. Garnissez de cresson et servez avec du riz et des courgettes.

Raan épicé à l'indienne

La cuisson du Raan

Réduisez en purée *l'ail, les oignons, le jus et le zeste de citron, le gingembre, les épices et le sel. Couvrez-en l'agneau.*

Battez *les amandes avec la cassonade et le yogourt et nappez de nouveau la viande. Laissez mariner plusieurs heures dans un endroit frais.*

La cuisson des oeufs

Avec un peu de pratique, vous pouvez faire cuire les oeufs les plus délicieux en la moitié du temps normal et en salissant à peine la moitié des plats requis lors d'une cuisson conventionnelle.

Les oeufs, malgré leur format réduit, recèlent de nombreux éléments nutritifs. Ils sont riches en protéines, en gras et en minéraux, et sont une source économique d'énergie.

Avant de vous lancer dans la cuisson des oeufs aux micro-ondes, vous devez savoir qu'il existe une différence fondamentale entre la cuisson conventionnelle des oeufs et la cuisson aux micro-ondes. Durant la cuisson conventionnelle, en effet, le blanc de l'oeuf cuit en premier, alors que durant la cuisson aux micro-ondes, c'est le jaune qui cuit le plus rapidement, parce qu'il contient plus de gras et attire les ondes. Si vous faites cuire les oeufs jusqu'à ce que

Oeufs en cassolettes

le blanc soit pris, vous risquez de durcir le jaune. C'est pourquoi le temps d'attente est une partie importante du processus de cuisson. N'essayez pas de brûler cette étape ou de laisser les oeufs trop longtemps dans le four. On peut toujours enfourner de nouveau les oeufs qui ne sont pas assez cuits, mais il n'existe aucune solution miracle pour les oeufs trop cuits !

Les oeufs aux micro-ondes se plient à toutes les contraintes de temps de la vie moderne. Ils n'ont qu'un défaut cependant : on ne peut les faire cuire dans leur coque (voir Conseils du chef, ci-dessous).

Les recettes de cette chronique regroupent les méthodes de cuisson de base des oeufs : en ramequins ou cassolettes, frits dans un plat à brunir, brouillés ou pochés. À partir de ces recettes simples, vous transformerez vos oeufs en dîner ou souper délicieux. Essayez les oeufs à la florentine, pochés sur un lit d'épinards, ou à la bénédictine, servis sur muffins anglais.

De plus, la vaisselle se réduit de moitié lorsque vous cuisez vos oeufs aux micro-ondes. Vous pouvez même les brouiller ou les brunir à même le plat de service.

Rappelez-vous seulement que chaque four micro-ondes a ses particularités et qu'il vous faudra un peu de pratique pour obtenir de bons résultats. Mais une fois cette étape terminée, vous aurez droit à de savoureux oeufs pochés ou brouillés qui réjouiront votre palais !

Conseils du chef

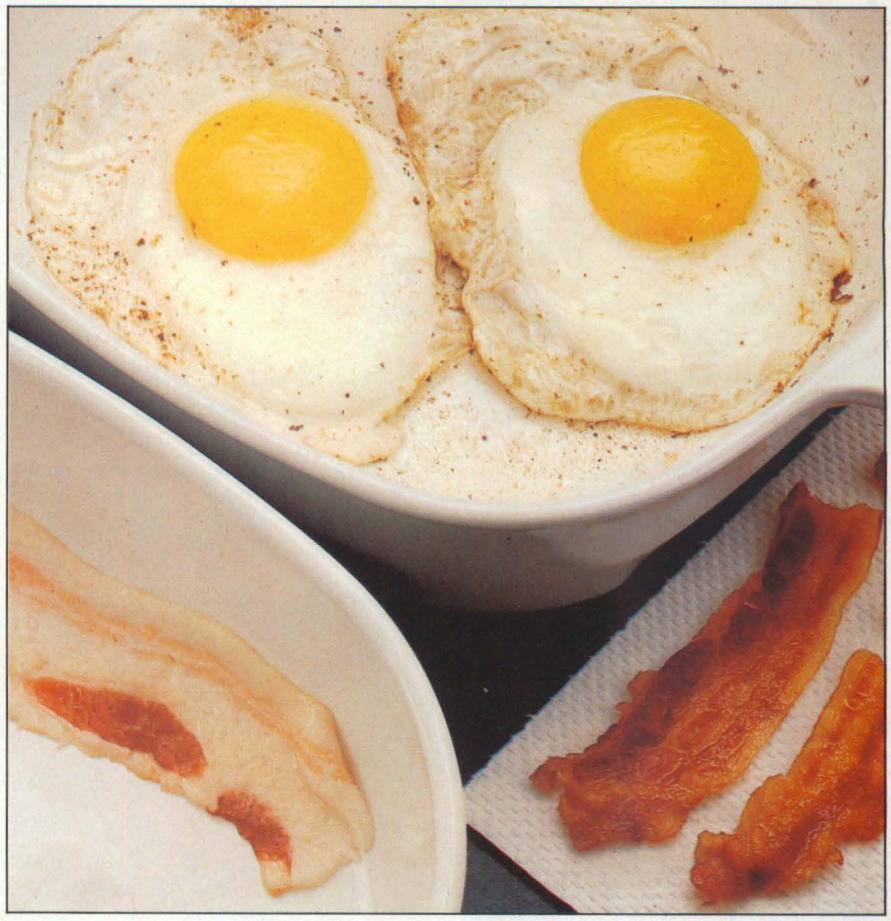
La cuisson des oeufs aux micro-ondes recèle bien des secrets. Pour obtenir un plus gros volume d'oeufs fouettés pour une meringue ou pour incorporer aux soufflés et aux mousses, séparez les oeufs et placez les blancs dans un bol. Faites chauffer à MAX., de 5 à 10 s par blanc. Ne vous en faites pas si les bords de l'oeuf cuisent légèrement. Battez immédiatement les blancs chauds avec une pincée de sel; ils mousseront merveilleusement bien.

Cuisson des oeufs en cassolettes

Cassez *les oeufs dans des cassolettes. Piquez le jaune deux fois à l'aide d'un cure-dent et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.*

Faites cuire à MED. *Deux oeufs cuiront en 2 min environ, et 4 oeufs en 4 min. Bougez les plats 1 fois durant la cuisson.*

Oeufs sur le plat et bacon



Faites chauffer *le plat à brunir 4 min à MAX. Graissez légèrement. Coupez deux tranches de bacon en deux et placez-les au fond du plat. Pressez et laissez 10 s, retournez, pressez et laissez 10 s de plus. Tassez-les vers les bords du plat. Cassez les oeufs dans le plat et percez les jaunes. Couvrez et faites cuire 1 ou 1 ½ min à MAX. Laissez reposer 1 ou 2 min, jusqu'à ce qu'ils soient prêts.*

Les oeufs brouillés

Il est possible d'obtenir de merveilleux oeufs brouillés au four micro-ondes en réalisant toute la préparation dans le même plat. Le secret ? Retirer les oeufs lorsqu'ils sont encore humides et pas tout à fait cuits. Si vous les laissez dans le four jusqu'à ce qu'ils soient à votre goût, ils continueront à cuire même sortis du four.

La dernière cuisson devrait s'effectuer à la sortie du four, lors du temps d'attente. Servez-les lorsqu'ils sont cuits à votre goût. Si vous aimez vos oeufs crémeux, ajoutez un peu de lait au beurre fondu, avant d'y casser les oeufs.

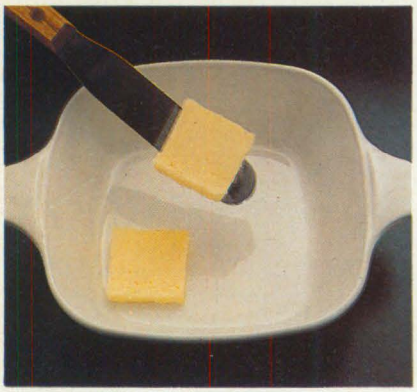
Cuisson des oeufs brouillés

OEUFS	BEURRE	LAIT	TEMPS DE CUISSON À MAX.
1	1 cuil. à café	1 cuil. à soupe	45 à 60 s
2	½ oz/15 g	2 cuil. à soupe	2 ou 2 ¼ min
4	½ oz/15 g	2 cuil. à soupe	2 ½ ou 3 min
6	1 oz/25 g	4 cuil. à soupe	3 ¼ ou 4 min
8	1 oz/25 g	4 cuil. à soupe	4 ½ ou 5 min

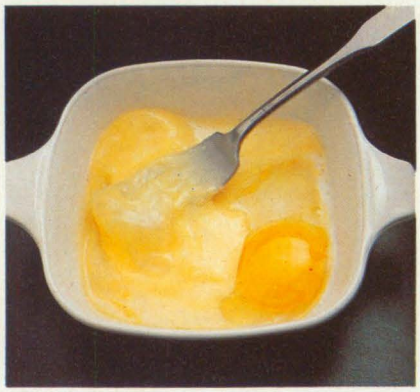
Conseils du chef

Les oeufs brouillés aux micro-ondes sont plus légers et volumineux que les oeufs cuits de façon conventionnelle. Le beurre suggéré ici ne sert qu'à en améliorer la saveur. Pour ceux qui surveillent leur ligne, omettez le beurre et remplacez le lait par la même quantité d'eau - les oeufs seront un peu moins crémeux.

Comment réussir les oeufs brouillés

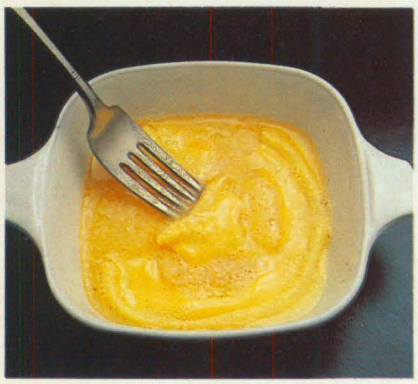


Placez *le beurre dans un plat de service et faites fondre 30 s à MAX.*

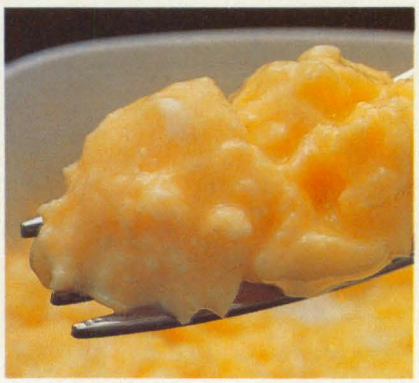


Ajoutez *les oeufs et le lait. Remuez à la fourchette jusqu'à ce que le tout soit bien homogène et faites cuire à MAX. la moitié du temps requis.*

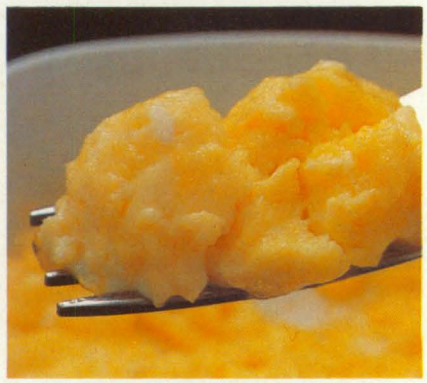
Ouvrez *la porte du four et vérifiez la cuisson des oeufs; le bord devrait être légèrement cuit, là où l'énergie est la plus concentrée.*



Brisez *les parties cuites et ramenez-les au centre du plat. Faites cuire le reste du temps, en remuant 1 ou 2 fois.*



Ôtez *le plat du four, les oeufs encore humides. Ne laissez pas trop cuire. Laissez reposer de 1 à 4 min, au goût.*



La cuisson *des oeufs se poursuit durant le temps d'attente. Lorsqu'ils sont à votre goût, remuez-les une dernière fois.*

Oeufs pochés et bacon sur lit d'épinards

Les oeufs pochés

C'est une opération facile si vous suivez certaines règles de base. Amenez l'eau et le vinaigre à pleine ébullition, à MAX., avant d'ajouter l'oeuf. Baissez la puissance à MED. pour que l'oeuf cuise doucement. Le temps d'attente est important; il permet de terminer la cuisson du blanc sans trop faire cuire le jaune. Après le temps d'attente, égouttez l'oeuf à l'aide d'une écumoire. Si le dessous n'est pas cuit à votre goût, transférez l'oeuf dans une tasse et faites cuire quelques secondes de plus.

VARIANTES

Les oeufs pochés sont parfaits pour le déjeuner, sur du pain grillé ou des muffins anglais, mais on peut aussi les transformer en repas délicieux. Agrémentés de bacon et d'épinards, ils forment un dîner nutritif; complétés de jambon sur muffin anglais et couverts de sauce hollandaise (qui se prépare aussi aux micro-ondes), ils se transforment en oeufs à la bénédictine.

Cuisson des oeufs pochés

OEUFS	TEMPS DE CUISSON À MED.
1	¾ à 1 ¼ min
2	1 ¼ à 1 ½ min
3	2 ½ ou 3 min
4	3 ½ ou 4 min

Comment réussir les oeufs pochés

Versez *2 cuil. à soupe d'eau et ¼ de cuil. à café de vinaigre dans chaque ramequin. Couvrez. Faites chauffer de 30 à 40 s à MAX., jusqu'à ébullition.*

Cassez *les oeufs. Percez les jaunes 2 fois, couvrez. Faites cuire à MED., jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits. Pour plus d'un oeuf, tournez toutes les 45 s.*

Laissez reposer *2 ou 3 min. Remuez 1 ou 2 fois pour aider les blancs à prendre. Ne découvrez qu'une fois le temps d'attente complété.*

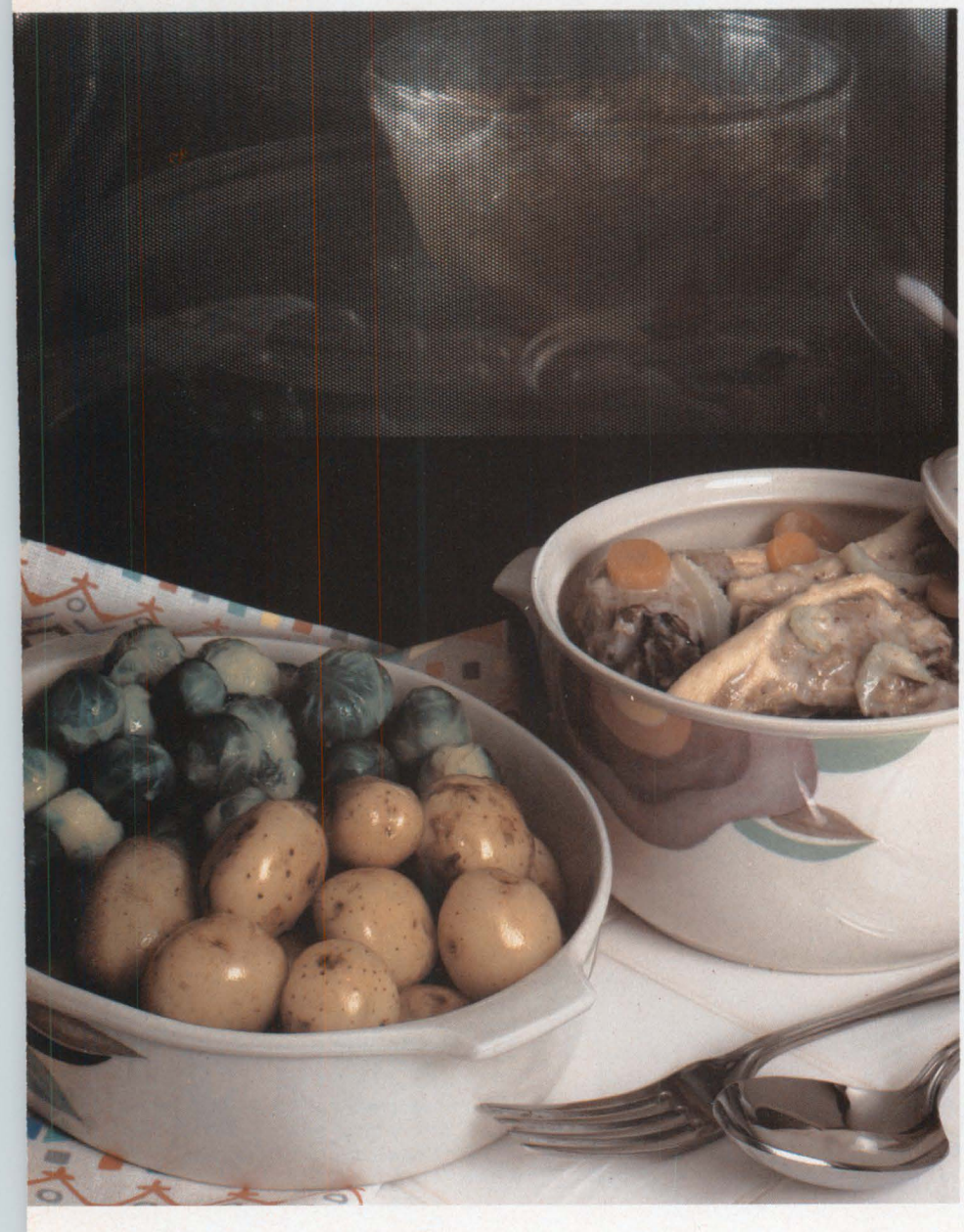
La planification des menus

Une fois les différentes méthodes propres aux micro-ondes maîtrisées - temps d'attente, comment réchauffer ou couvrir - vous vous apercevrez rapidement avec quelle facilité on peut planifier des menus.

La cuisson aux micro-ondes est ultra-rapide. Pourtant, il ne sert à rien de porter un plat à table, alors que les autres sont encore en cours de préparation.

Planifiez vos menus avec attention, et utilisez judicieusement le temps d'attente ainsi que les techniques permettant de garder au chaud. Celles-ci font partie intégrante de la cuisine micro-ondes et sont là pour faciliter les préparations de dernière minute.

Réchauffer les aliments est une excellente technique du four micro-ondes. En plus de conserver aux aliments toute leur saveur, ce procédé en retient les valeurs nutritives. Tout ceci vous aidera à planifier votre menu et simplifiera grandement le dernier compte à rebours du repas.



RAY DUNS

Planification du repas

Comme tous les repas conventionnels, le menu micro-ondes se doit d'être nutritif, appétissant et délicieux. La rapidité de la cuisson est un atout, car elle conserve aux aliments leurs minéraux et leurs vitamines, ce qu'ils ont tendance à perdre lors d'une cuisson conventionnelle. Cela est particulièrement vrai dans le cas des fruits et des légumes, qui sont cuits dans un minimum de liquide et qui conservent leurs propriétés nutritives. Une cuisson rapide leur garde aussi leur belle couleur et leur texture. Vous obtiendrez aussi des plats qui vous mettront l'eau à la bouche.

La planification du menu commence d'abord avec l'aliment contenant le plus de protéines, c'est-à-dire la viande, la volaille, le poisson, les oeufs ou le fromage. Les adeptes de cuisine végétarienne utiliseront, quant à eux, des noix, des fèves ou des céréales.

Le choix se fait souvent en fonction de facteurs déterminants comme le temps de cuisson disponible et les goûts particuliers de la famille. La rapidité de la cuisson aux micro-ondes donne l'opportunité de varier le menu sans passer plus de temps dans la cuisine. En plus de prévenir une certaine monotonie des repas familiaux, la cuisine micro-ondes permet de présenter des repas riches en vitamines et bien équilibrés.

Une fois l'élément principal du repas choisi, la majorité des repas s'accompagnent de légumes ainsi que d'un aliment farineux comme des pommes de terre, du riz, des pâtes, du pain ou des pâtisseries. Si les légumes sont cuits dans le même plat que la viande, comme dans le cas de casseroles ou de sauce à spaghetti, on réduit d'autant plus le temps de cuisson.

Faites cuire *le riz ou les pâtes sur votre cuisinière pendant que vous préparez votre sauce ou un plat d'accompagnement aux micro-ondes.*

Faites cuire *un dessert entre deux plats ou dégelez une sauce, des fruits ou un gâteau en quelques minutes.*

Planification des temps de cuisson

En plus de planifier le temps réel de cuisson des aliments, on doit aussi considérer plusieurs autres facteurs de sorte que tous les aliments soient chauds et prêts à servir au même moment.

Le temps d'attente

Le temps d'attente fait partie du processus de cuisson; il permet de compléter la cuisson des aliments et de les attendrir. Le temps d'attente est spécifié, lorsque nécessaire, dans les recettes. De façon générale, il s'emploie pour les aliments denses comme la viande, les légumes entiers ou les aliments qui ne peuvent être remués comme les gâteaux. Faites cuire en premier les aliments nécessitant le temps d'attente le plus long : on peut aussi faire cuire les aliments à cuisson rapide pendant que les autres reposent.

Garder les aliments au chaud

S'ils sont bien enveloppés ou couverts, les aliments conserveront leur chaleur après la cuisson. Lors d'une cuisson conventionnelle, on doit enfourner les aliments quelques secondes pour les réchauffer ou les conserver au chaud dans un bain-marie. On peut par contre recouvrir les aliments cuits aux micro-ondes d'une pellicule plastique ou d'un papier aluminium et les conserver plusieurs minutes à la température de la pièce : une pomme de terre au four, par exemple, demande 7 min à cuire aux micro-ondes et nécessite de 5 à 10 min de temps d'attente. Couvrez-la bien de papier aluminium ou d'une pellicule plastique et elle conservera sa chaleur 45 min de plus. On peut donc commencer la cuisson d'une pomme de terre de 10 min à 1 h avant le service, ce qui laisse une latitude non négligeable pour préparer d'autres éléments du repas.

C'est la taille et la densité des aliments qui déterminent leur degré de rétention de chaleur. Les aliments plus denses resteront chauds plus longtemps (voir tableau page suivante). Pour conserver les aliments chauds plus longtemps, faites-les cuire dans le plat de service et couvrez-les bien à la sortie du four. Calculez le temps qu'ils se garderont au chaud à partir de la fin du temps d'attente.

L'emploi du four conventionnel

Combinez vos deux fours de façon efficace. Faites cuire le riz ou les pâtes sur la cuisinière, pendant que vous préparez la sauce aux micro-ondes. Ou faites frire des crêpes et préparez la sauce ou la garniture aux micro-ondes.

Un temps de cuisson réparti

Les aliments réchauffés sont aussi délicieux que les aliments frais cuits et vous feront économiser une préparation de dernière minute. Dans le cas de la cuisson conventionnelle, préparer et cuire les aliments à l'avance peut paraître aussi long qu'une préparation de dernière minute. Dans le cas de la cuisson aux micro-ondes, les temps de cuisson sont si courts qu'on peut facilement procéder à la préparation et à la cuisson d'un gâteau entre deux préparations. On peut préparer les desserts froids et les entrées pendant la matinée ou même la veille, lorsque le cas le permet.

Si certains aliments nécessitent beaucoup de préparation, n'hésitez pas à commencer bien à l'avance.

Réchauffez vos aliments

Dans le cas des casseroles - dont la saveur s'améliore si on les réchauffe le jour suivant - et autres plats cuits à l'avance, faites chauffer directement du réfrigérateur au four, à MAX. Faites réchauffer 2 portions de 4 à 6 min, et 4 à 6 portions pendant 8 à 10 min. Couvrez le plat et remuez à mi-cuisson. Pour de grandes quantités qu'on ne peut remuer, comme 4 à 6 portions de lasagne, faites réchauffer de 16 à 20 min à MED. Tournez le plat à mi-cuisson et vérifiez les aliments vers la fin de la cuisson.

Les légumes sont toujours à leur meilleur lorsqu'ils sont frais cuits, mais on peut réchauffer une portion 1 ou 1 ½ min à MAX. et deux portions 1 ½ ou 2 ½ min, en les couvrant de papier ciré. Le riz se conserve et se réchauffe bien et il est pratique de le faire cuire avant de préparer les autres plats. Réchauffez une portion directement du réfrigérateur : couvrez d'un papier ciré et faites réchauffer 45 s à MAX. Prévoyez 1 ½ min pour 2 portions et 1 ¾ min pour 4 portions.

D'autres aliments se réchauffent aussi bien. Quatre petits pains, enveloppés dans du papier absorbant, se réchauffent en 20 s. Les crêpes, qu'on prépare de façon conventionnelle, se réchauffent à peine sorties du réfrigérateur. Prévoyez 45 s pour quatre crêpes, placées sur du papier absorbant.

Planifiez les temps de cuisson

Préparez *les desserts froids ou les gâteaux servis à la température de la pièce pendant la matinée.*

Cuisinez à l'avance *les plats qui se réchauffent facilement pour simplifier la préparation du repas.*

Le temps d'attente **prolongé** *des aliments volumineux et denses, comme la viande ou la volaille, permet de cuisiner d'autres plats.*

On peut envelopper **les aliments** *qui retiennent bien la chaleur de papier aluminium, bord brillant à l'intérieur, pendant la cuisson des autres plats.*

Combien de temps les aliments se garderont chauds

SE GARDENT CHAUDS DE 20 À 45 MIN	SE GARDENT CHAUDS DE 10 À 20 MIN	SE GARDENT CHAUDS DE 3 À 10 MIN
Rôtis de plus de 4 lb/1,8 kg	Rôtis de 2 à 4 lb/1 ou 1,8 kg	Viande tranchée
Jambon	Poulet	Côtelettes et biftecks
Dinde	Pain de viande	Poisson
Épis de maïs	Casseroles de 2 ou 3 portions	Bifteck haché
Pommes de terre au four	4 portions de riz	Légumes tranchés
Casseroles de 4 à 6 portions	Tartes	Petits pains
	Légumes entiers	Gâteaux
	Quiche complète	Pointe de tarte
	4 à 6 portions de lasagne	Pizza
	Poudings cuits à la vapeur	Croustillant aux fruits
		Petits pâtés
		Tourtières individuelles

Des pains pour le thé

Saviez-vous qu'en moins d'une demi-heure il est facile de préparer de délicieux pains pour l'heure du goûter ? Une autre surprise : ces pains se congèlent très bien.

L'Angleterre a de petites et délicieuses manies, notamment la pause de fin d'après-midi où tout bon Anglais s'arrête pour le thé. Les pains sucrés sortis du four micro-ondes sont riches, spongieux et feront de votre thé d'après-midi un événement bien spécial.

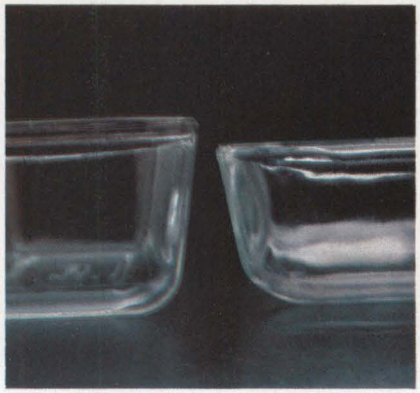
En plus de se préparer rapidement et facilement, les pains pour le thé se congèlent très bien et se conservent au réfrigérateur, bien enveloppés. Grâce à votre four, vous pouvez les décongeler en quelques minutes, ce qui permet d'organiser de petits goûters à la dernière minute.

Choisissez des moules aux côtés droits ou des plats ronds à soufflé (chaque recette vous indique la taille requise du moule). Si votre moule est transparent, il sera facile de vérifier la cuisson du pain en observant le dessous.

Pain aux épices et aux pommes

Cuisson des pains pour le thé

Hachez *des fruits ou noix en petits morceaux avant de les incorporer au mélange, car, une fois au four, la pâte devient plus liquide et les gros morceaux tombent dans le fond.*



Évitez *les plats peu profonds ou aux bords inclinés. Pour la plupart des recettes, choisissez un plat de 7 ½ x 5 po/19 x 12,5 cm ou rond de 7 po/ 18 cm de diamètre.*

Graissez *ou foncez le moule de papier ciré graissé. Lissez le dessus du mélange. Protégez les extrémités d'un plat rectangulaire de bandes de papier aluminium de 2 po/5 cm.*

Placez *le moule sur une soucoupe renversée, au centre du four, et faites cuire à MED. le temps nécessaire. Tournez le plat de ¼ de tour toutes les 3 min, durant la première moitié de la cuisson.*

Ôtez *le papier aluminium s'il y a lieu et haussez la puissance à MAX. Faites cuire de 2 à 8 min de plus, comme indiqué dans la recette, jusqu'à ce que le pain soit cuit et se décolle des parois.*

Vérifiez *la cuisson du pain à travers la base. Le centre inférieur du pain doit être cuit. Si vous utilisez un plat en plastique, sortez-le légèrement du moule et pressez du doigt.*

Évitez *une cuisson prolongée. Il vaut mieux vérifier la base que de trop faire cuire le pain, dont la cuisson part du centre et n'est pas immédiatement visible.*

Retirez *le pain du four et laissez reposer 10 min. Décollez les bords, démoulez sur une grille et laissez refroidir.*

Enlevez *doucement le papier de la base du pain et laissez complètement refroidir avant de couper en tranches. (Congelez ou réfrigérez lorsque le pain est froid.)*

Pain aux épices et aux pommes

12 min

Temps d'attente : 5 à 10 min

1 ¼ tasse/150 g de farine tout usage
¾ de tasse/175 g de sucre
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
1 cuil. à café de sel
1 cuil. à café de cannelle moulue
¼ de cuil. à café de muscade moulue
¼ de cuil. à café de clous de girofle moulus
¼ de tasse/50 ml d'huile végétale
¾ de tasse/175 g de compote de pommes
4 oz/100 g de raisins secs (facultatif)
2 oeufs
2 cuil. à café de jus de citron
tranches de pomme trempées dans du jus de citron, pour décorer

DONNE UN PAIN DE 7 ½ X 5 po/ 19 X 12,5 cm

1 Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol et battez à basse vitesse jusqu'à ce que le tout soit bien homogène.

2 Foncez un moule de papier ciré graissé et versez-y le mélange. Protégez les extrémités du moule.

3 Placez le moule sur une soucoupe renversée au centre du four et faites cuire 9 min à MED., en tournant le moule de ¼ de tour toutes les 2 min.

4 Haussez la puissance à MAX. et faites cuire de 3 à 5 min. Ôtez le papier aluminium après 2 min et tournez le moule de ¼ de tour toutes les 2 min.

5 Le pain est prêt lorsque la pâte au fond du moule est bien cuite.

6 Laissez reposer de 5 à 10 min. Décollez les bords du pain puis démoulez-le sur une grille. Décorez de tranches de pomme.

Micro-trucs

Si le pain ne vous semble pas cuit au centre, replacez-le dans le moule, puis sur la soucoupe dans le four. Faites cuire 1 ou 2 min de plus à MAX. Il est toujours plus simple de prolonger la cuisson d'un pain que de remédier à un pain trop cuit.

Pain aux épices et aux pommes (haut) et pain aux noix et aux dattes

Pain aux noix et aux dattes

10 min

Temps d'attente : 5 à 10 min

6 oz/175 g de dattes, coupées en deux
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
¾ de tasse/175 g de cassonade
le zeste râpé de 1 grosse orange
¼ de tasse/50 ml d'huile végétale
1 oeuf
1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
1 cuil. à café de sel
2 oz/50 g de noix hachées

DONNE UN PAIN ROND DE 7 po/18 cm

1 Mélangez dattes, bicarbonate de soude et ¾ de tasse/175 ml d'eau bouillante dans un bol. Laissez reposer 10 min.

2 Mélangez la cassonade avec le zeste, l'huile et l'oeuf jusqu'à homogénéité puis ajoutez le mélange aux dattes. Incorporez peu à peu la farine, le sel et les noix.

3 Foncez la base du moule de papier ciré graissé et versez-y le mélange. Lissez le dessus.

4 Placez le moule sur une soucoupe renversée au centre du four et faites cuire 8 min à MED., en tournant de ¼ de tour toutes les 2 min. Haussez la puissance à MAX. Faites cuire de 2 à 6 min. Le pain est prêt lorsque la pâte au fond du moule est bien cuite.

5 Laissez reposer de 5 à 10 min. Décollez les bords du pain avant de le démouler sur une grille.

Note : Si désiré, faites cuire dans un moule de 7 ½ x 5 po/19 x 12,5 cm, mais n'oubliez pas de protéger les extrémités du moule.

Pain aux carottes

11 min

Temps d'attente : 5 à 10 min

⅞ de tasse/85 g de farine tout usage
¾ de tasse/175 g de sucre
1 cuil. à café de poudre à pâte
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
1 cuil. à café de sel
2 cuil. à café de cannelle moulue
½ tasse/125 ml d'huile végétale
2 oeufs
2 oz/50 g de noix hachées (facultatif)
6 oz/175 g de carottes râpées

DONNE UN PAIN DE 7 ½ X 5 po/ 19 X 12,5 cm

1 Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol à petite vitesse puis battez à vitesse moyenne jusqu'à homogénéité.

2 Foncez la base du moule de papier ciré graissé et versez-y le mélange. Protégez les extrémités du moule de deux bandes de papier aluminium de 2 po/5 cm, de façon à ce qu'elles couvrent chacune 1 po/2,5 cm du gâteau.

3 Placez le moule sur une soucoupe renversée dans le centre du four et faites cuire 9 min à MED. Tournez le plat de ¼ de tour toutes les 3 min.

4 Ôtez le papier aluminium et haussez la puissance à MAX. Faites cuire 2 ou 3 min de plus. Si vous utilisez un plat en verre, vérifiez la cuisson en observant le dessous du gâteau, qui ne devrait laisser voir aucune pâte non cuite. Laissez reposer de 5 à 10 min, puis démoulez sur une grille.

Gauche : *Pain aux carottes*
Centre haut : *Pain campagnard aux raisins*
Centre bas : *Pain noir à la mélasse*
Droite : *Pain aux bananes*

Micro-trucs

Utilisez de préférence un moule en verre pour vérifier la cuisson des pains. Sinon, sortez légèrement le gâteau du moule et pressez dessous. Enfournez de nouveau, si nécessaire.

Pain campagnard aux raisins

10 min

Temps d'attente : 5 à 10 min

3 oz/75 g de raisins secs
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
¾ de tasse/175 g de cassonade
le zeste râpé de 1 grosse orange
¼ de tasse/50 ml d'huile végétale
1 oeuf
1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
sel
1 cuil. à café de cannelle moulue
½ cuil. à café de muscade râpée
1 pincée de clous de girofle moulus

DONNE 1 PAIN ROND DE 7 po/18 cm

1 Mélangez les raisins avec le bicarbonate de soude et ¾ de tasse/175 ml d'eau bouillante dans un bol et laissez reposer 10 min jusqu'à ce que les raisins soient gonflés.

2 Mélangez le sucre, le zeste d'orange, l'huile et l'oeuf jusqu'à homogénéité puis ajoutez le mélange de raisins. Incorporez peu à peu le reste des ingrédients.

3 Foncez la base du moule d'un cercle de papier ciré graissé, puis versez-y la pâte.

4 Placez le moule sur une soucoupe renversée au centre du four et faites cuire 8 min à MED., en tournant le plat de ¼ de tour toutes les 2 min. Haussez la puissance à MAX. et faites cuire de 2 à 6 min de plus.

5 Le pain est cuit lorsque le dessous ne présente aucune trace de pâte non cuite.

6 Laissez reposer de 5 à 10 min avant de démouler sur une grille.

Pain noir à la mélasse

5 min

Temps d'attente : 5 à 10 min

¾ de tasse/75 g de farine tout usage
3 oz/75 g de biscuits de blé entier émiettés
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
sel
¾ de tasse/175 ml de lait
¼ de tasse/50 ml de mélasse
¼ de tasse/50 ml d'huile
3 oz/75 g de raisins secs

DONNE UN PAIN ROND DE 7 po/18 cm

1 Versez tous les ingrédients à l'exception des raisins secs dans un bol et mélangez au batteur jusqu'à homogénéité. Ajoutez les raisins secs.

2 Foncez la base d'un moule de 7 po/18 cm d'un cercle de papier ciré graissé. Versez la pâte dans le moule et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.

3 Faites cuire de 5 à 7 min à MED., jusqu'à ce que le dessus reprenne sa forme lorsqu'on le presse du doigt et jusqu'à ce que le dessous soit bien cuit. Tournez le moule de moitié toutes les 3 min durant la cuisson.

4 Laissez reposer le pain de 5 à 10 min dans le plat avant de le démouler sur une grille.

5 Pour servir le pain chaud, faites réchauffer les tranches sur une assiette couverte lâchement d'une pellicule plastique. Faites chauffer de 30 à 60 s à MAX., puis servez sans attendre.

Pain aux bananes

13 min

Temps d'attente : 5 à 10 min

⅞ de tasse/85 g de farine de blé entier
½ tasse/50 g de farine tout usage
¾ de tasse/175 g de sucre
⅝ de tasse/150 ml d'huile végétale
⅜ de tasse/75 ml de lait
2 oeufs
2 bananes très mûres, tranchées
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
sel
2 oz/50 g de noix hachées

DESSUS CROUSTILLANT

½ tasse/50 g de farine tout usage
¼ de tasse/50 g de cassonade dorée
1 bonne pincée de cannelle moulue
1 oz/25 g de beurre

DONNE 1 PAIN DE 7½ X 5 po/19 X 12,5 cm

1 Préparez le dessus croustillant : mélangez tous les ingrédients ensemble avec vos doigts jusqu'à ce qu'ils forment une fine chapelure. Réservez.

2 Placez les ingrédients du gâteau dans un grand bol et battez 15 s à basse vitesse jusqu'à ce que le tout soit lisse.

3 Foncez la base du moule de papier ciré graissé. Versez-y le mélange et couronnez du dessus croustillant. Protégez les extrémités du pain de deux bandes de papier aluminium de 2 po/5 cm de large, de sorte que le gâteau soit protégé de 1 po/2,5 cm du bord, le reste étant rabattu sous le moule.

4 Placez le moule sur une soucoupe renversée au centre du four et faites cuire 9 min à MED. Haussez à MAX. et faites cuire de 4 à 7 min de plus. Ôtez le papier aluminium après 2 min et tournez le moule de ¼ de tour toutes les 2 min.

5 Si vous utilisez un moule en verre, vérifiez la cuisson en vous assurant que la pâte est bien cuite à la base.

6 Retirez du four et laissez reposer de 5 à 10 min. Démoulez sur une grille et ôtez le papier ciré.

VARIANTES

Pain de base aux bananes : remplacez la farine de blé entier par de la farine tout usage.

Pain carnaval aux bananes : incorporez 4 oz/100 g d'écorce confite au mélange avant de le verser dans le plat. Faites cuire de 1 à 3 min de plus à MAX.

Micro-trucs

Vous pouvez décorer les pains pour le thé d'une couche de fruits glacés et de noix. Préparez une glace en mélangeant ½ tasse/100 g de sucre avec le jus de 1 citron délayé avec de l'eau pour obtenir ⅝ de tasse/150 ml de liquide. Faites chauffer de 4 à 6 min à MAX., jusqu'à l'obtention d'un sirop. Versez-le, encore chaud, sur les fruits disposés sur le pain puis laissez refroidir 30 min. (Vous pourrez conserver le pain 4 ou 5 jours.)

Notes sur la congélation

Pour congeler les pains pour le thé, enveloppez-les dans une pellicule plastique ou dans du papier aluminium. On peut aussi congeler des tranches de gâteau pour les casse-croûte. Sortez-les du congélateur le matin et dégustez-les à l'heure du midi.

Les légumes verts

Les légumes verts cuits aux micro-ondes garderont leur fraîcheur, leur couleur et leur saveur. Vous n'avez besoin que d'un peu d'eau et de quelques minutes de cuisson pour obtenir un légume parfait à tout coup.

Certains légumes verts sont tendres au goût, d'autres sont piquants ou d'un goût plus prononcé. Quel que soit votre choix, vous devrez les faire cuire rapidement pour conserver leur saveur.

Utilisez votre four aussi souvent que possible pour cuire des légumes verts, ce qui aide à garder le maximum d'éléments nutritifs. Ainsi le four micro-ondes contribue efficacement à une alimentation saine et équilibrée.

Comment choisir et conserver les légumes verts

Choisissez-les propres et croquants. Évitez les feuilles sèches ou fanées, les tiges épaisses et rêches. Choisissez les épinards d'un beau vert foncé, à la feuille frisée ou non. Sélectionnez les légumes verts d'été sains et de couleur brillante. On peut consommer les petites feuilles jaunies, mais il est préférable de rejeter les plus larges. La bette à carde devrait posséder de petites feuilles fermes et vert foncé ainsi que des tiges blanches. Choisissez les choux et leurs variétés fermes et lourds, sans feuilles brisées.

Conservez les légumes verts, non lavés et réfrigérés, dans un sac de plastique ou un contenant couvert. Utilisez-les rapidement.

De gauche à droite: *épinards aigres-doux, chou braisé, légumes verts au bacon.*

Épinards aigres-doux

11½ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g d'épinards
2 oz/50 g de bacon haché
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à soupe de cassonade
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
sel, poivre
½ tasse/125 ml de crème légère
1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre

4 PERSONNES

1 Lavez bien les épinards à l'eau froide, égouttez et hachez ou déchiquetez en morceaux. Faites cuire en suivant les indications du tableau à droite. Égouttez; réservez.
2 Faites cuire le bacon dans une casserole couverte de 7 ½ tasses/2 l à MAX., durant 3 ou 4 min. Égouttez tout le jus sauf 1 cuil. à soupe.
3 Incorporez la farine, le sucre, la moutarde, du sel, du poivre et le lait au jus, en remuant bien. Faites cuire 1 ½ ou 2 min, à MAX., en remuant 1 fois durant la cuisson.
4 Ajoutez le vinaigre et les épinards, et faites réchauffer 1 ou 2 min à MAX.

Chou braisé

9 min

Temps d'attente : 2 min

12 oz/350 g de chou, déchiqueté finement
⅓ de tasse/60 ml d'eau bouillante
½ cube de bouillon de légumes
1 carotte, grossièrement râpée
½ petit oignon, émincé
½ oz/15 g de beurre
½ cuil. à café de persil séché
sel, poivre

4 PERSONNES

1 Versez l'eau bouillante sur le cube, dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Remuez jusqu'à dissolution complète.
2 Ajoutez le reste des ingrédients à la casserole, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte ou d'un couvercle et faites cuire de 9 à 11 min à MAX., en remuant 1 fois durant la cuisson. Laissez reposer 2 min, puis servez.

Légumes verts au bacon

9½ min

Temps d'attente : 2 min

Les légumes verts et le bacon font bon ménage, surtout dans le four micro-ondes qui en amalgame les saveurs.

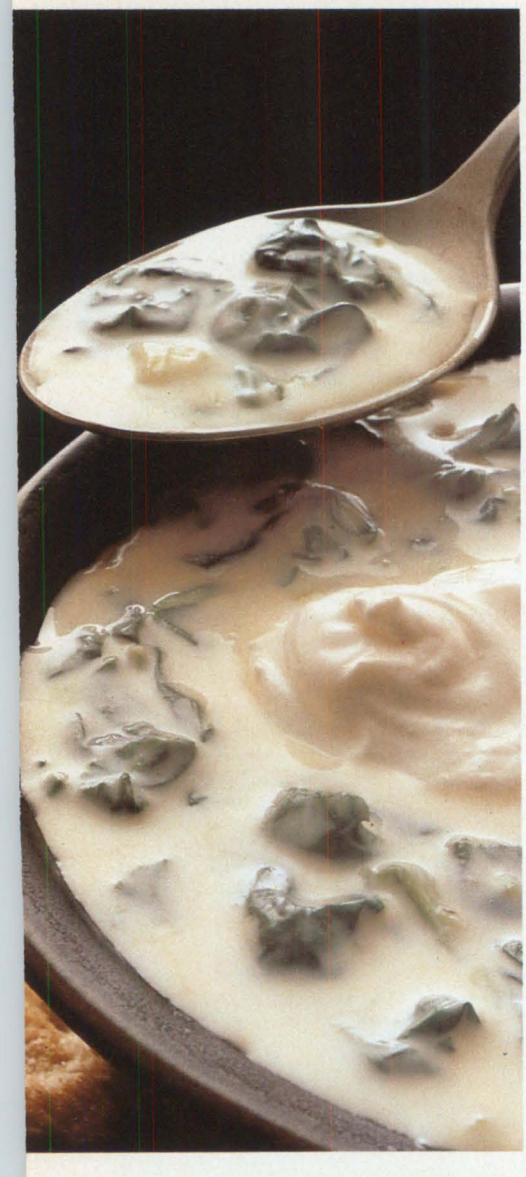
2 oz/50 g de bacon, haché
1 petit oignon, émincé
1 lb/450 g de légumes ou de chou verts
sel, poivre
1 pincée de muscade

4 PERSONNES

1 Versez le bacon et l'oignon dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 3 à 5 min à MAX., jusqu'à ce que le bacon soit cuit, en remuant à mi-cuisson.
2 Ôtez les tiges rigides et le trognon des légumes ou du chou puis déchiquetez-les finement. Ajoutez-les à la casserole et remuez bien.
3 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire en suivant le tableau ci-dessous, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais ils doivent rester croquants. Remuez 1 fois durant la cuisson. Assaisonnez de sel, de poivre et de muscade au goût. Laissez reposer 2 min.

Cuisson des légumes verts

VARIÉTÉ	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MAX.	MÉTHODE
Chou	1 lb/450 g	9 à 11 min	Ôtez le trognon et déchiquetez. Placez dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l avec ⅓ de tasse/60 ml d'eau. Couvrez. Laissez reposer 2 min, puis servez avec du beurre et de la muscade.
Chou vert frisé	1 lb/450 g	15 à 17 min	Ôtez le trognon et les tiges rigides. Déchiquetez. Placez dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l avec ⅝ de de tasse/150 ml d'eau. Couvrez. Remuez toutes les 5 min. Laissez reposer 2 min, égouttez et assaisonnez.
Épinards Frais	1 lb/450 g	6 à 8 min	Hachez ou déchiquetez. Placez dans une casserole couverte de 12 ½ tasses/3 l. Remuez 1 fois. Laissez reposer 2 min. Égouttez.
Surgelés (hachés ou en feuilles)	10 oz/300 g	7 à 9 min	Placez dans une casserole couverte de 6 ¼ tasses/1,5 l. Remuez pour briser les morceaux durant la cuisson.
Légumes verts	1 lb/450 g	6 ½ à 8 ½ min	Ôtez les tiges, déchiquetez et placez dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l avec 2 cuil. à soupe d'eau. Couvrez; remuez 1 fois. Laissez reposer 2 min, égouttez et assaisonnez.
Bette à carde	1 lb/450 g	5 ½ à 6 ½ min	Ôtez les tiges épaisses. Déchiquetez et placez dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l avec ⅝ de tasse/150 ml d'eau. Couvrez. Remuez toutes les 3 min, puis laissez reposer 2 min. Égouttez et salez au goût.



Conseils du chef

Les légumes verts sont des aliments très nutritifs et contiennent beaucoup de vitamines. Pour conserver aux légumes tous ces bons éléments, la cuisson aux micro-ondes est idéale. Cette méthode ne fait toutefois pas de miracle et ne peut transformer un légume vieux et abîmé en délice. Soyez donc très sélectif dans le choix de vos légumes.

La préparation aussi est importante. Ôtez les tiges rigides et les feuilles abîmées. Lavez les feuilles à l'eau froide et asséchez bien. Puis, hachez ou déchiquetez selon la méthode indiquée en page 187. Assaisonnez après la cuisson et servez avec du beurre.

Potage aux épinards

16 min

Temps d'attente : aucun

Ce potage riche peut facilement servir de repas. Le contraste des épinards et de la sauce crémeuse vous enchantera.

10 oz/275 g d'épinards surgelés, hachés
1 petit oignon, émincé
1 oz/25 g de beurre ou de margarine
⅜ de tasse/40 g de farine tout usage
2 cubes de bouillon de poulet ou de légumes
3 ¾ tasses/900 ml de lait
sel, poivre
1 pincée de muscade
¼ de tasse/50 ml de crème sure (facultatif)
1 ou 2 cuil. à soupe de ciboulette hachée (facultatif)

4 À 6 PERSONNES

1 Faites une petite ouverture dans le sac d'épinards et faites cuire de 3 à 5 min à MAX. Secouez 1 ou 2 fois, puis égouttez bien.

2 Faites cuire l'oignon avec le beurre 1 ou 1 ½ min, à MAX., dans un bol de 7 ½ tasses/2 l.

3 Incorporez la farine à l'oignon et au beurre, ajoutez les cubes écrasés puis le lait. Remuez jusqu'à homogénéité.

4 Ajoutez les épinards puis faites cuire de 12 à 15 min à MAX., jusqu'à ce que le potage soit épais et crémeux, en remuant après les 5 premières min puis à toutes les 2 ou 3 min. Assaisonnez de sel, de poivre et de muscade râpée.

5 Si désiré, décorez de crème sure et de 1 cuil. à café de ciboulette au moment de servir.

VARIANTE

Crème d'épinards : réduisez le potage en purée pour obtenir une crème. Faites rôtir 2 tranches de pain de son, coupez-les en cubes et versez-les sur les portions.

Bette à carde et champignons

9 min

Temps d'attente : 2 min

1 lb/450 g de bette à carde
1 oignon, émincé
1 oz/25 g de beurre ou de margarine
1 boîte de 10 oz/295 g de crème de champignons
6 oz/175 g de champignons tranchés
⅓ de tasse/60 ml de crème sure
¼ de cuil. à café de sauce soya (facultatif)
sel, poivre
1 oz/25 g d'amandes rôties

4 À 6 PERSONNES

1 Faites cuire la bette à carde comme indiqué au tableau de la page 187. Égouttez. Faites dorer l'oignon et le beurre 1 ½ min à MAX., dans une casserole de 5 tasses/1,25 l.

2 Ajoutez les légumes égouttés et le reste des ingrédients à l'exception des amandes. Faites cuire 2 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer 2 min puis garnissez des amandes.

Quiche au ricotta sans abaisse

12 min

Temps d'attente : 5 min

Les épinards ont une saveur particulière, qui complète bien les oeufs et le fromage. Servez cette quiche en entrée ou comme goûter, ou encore pour accompagner un plat d'agneau ou de boeuf.

8 oz/225 g d'épinards
1 oignon, haché
2 oeufs
8 oz/225 g de ricotta
¼ de cuil. à café de sel (facultatif)
¼ de cuil. à café de poivre
¼ de cuil. à café de muscade
2 cuil. à café de farine tout usage
1 bonne pincée de paprika

6 PERSONNES

1 Lavez puis hachez les épinards. Versez-les dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l avec l'oignon et couvrez. Faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez bien.
2 Battez les oeufs à la fourchette dans un bol de dimension moyenne. Ajoutez le ricotta, le sel si désiré, le poivre, la muscade et la farine. Ajoutez l'épinard et l'oignon. Versez ce mélange dans une assiette à tarte de 9 po/23 cm à l'aide d'une spatule en caoutchouc. Saupoudrez de paprika.
3 Faites cuire 4 min à MAX., en tournant l'assiette après 2 min. Baissez la puissance à MED. et faites cuire 3 min de plus, jusqu'à ce que le centre soit cuit. Laissez reposer 5 min.

VARIANTE
Remplacez les épinards par un sac d'épinards surgelés de 10 oz/275 g. Versez les épinards directement dans la casserole avec l'oignon et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en remuant 1 fois. Continuez comme indiqué.

Conseils du chef

Les légumes cuits aux micro-ondes, à l'encontre des légumes cuits de façon conventionnelle dans plus d'eau, conservent leur texture et leurs éléments nutritifs.

Légumes verts au fromage

3½ min

Temps d'attente : 2 min

2 cuil. à soupe d'huile d'olive ou végétale
1 gousse d'ail, écrasée
12 oz/350 g de légumes verts (par ex. jeune chou), déchiquetés, lavés et égouttés
1 cuil. à café de graines de sésame
1 oz/25 g de cheddar fort ou de parmesan râpé
sel, poivre

4 PERSONNES

1 Mélangez l'huile avec l'ail dans une casserole et faites cuire 1 min à MAX.
2 Ajoutez les légumes et les graines de sésame. Remuez rapidement, couvrez et faites cuire 2 min, en remuant 1 fois. Laissez reposer 2 min et égouttez.
3 Ajoutez les deux tiers du fromage aux légumes et assaisonnez au goût. Couvrez et faites chauffer 30 s à MAX. Saupoudrez du reste du fromage.

Micro-trucs

Remplacez les jeunes choux par du chou frisé, si désiré, et faites cuire de 7 à 9 min à MAX. Laissez reposer 2 min. Pour obtenir un plat principal pour 2 ou 3 personnes, ajoutez plus de fromage.

Les crevettes surgelées

Conservez toujours des crevettes surgelées au congélateur pour les repas vite faits. Faites-les dégeler aux micro-ondes, puis transformez-les en plats délicieux.

Les crevettes sont présentes dans presque toutes les eaux territoriales du monde. Elles sont grises et transparentes avant la cuisson, où leur chair prend alors une jolie couleur rosée.

Les crevettes fraîches ou surgelées se vendent dans la majorité des supermarchés et des poissonneries.

Les crevettes d'excellente qualité sont surgelées dans leur carapace, qui les conserve fraîches et savoureuses. (On peut utiliser les têtes et les carapaces pour donner du goût aux sauces et aux soupes.) Toutefois, les crevettes décortiquées s'utilisent beaucoup plus simplement et, dans les plats en casserole, il est difficile de voir la différence.

Procédez toujours à la cuisson immédiatement après la décongélation des crevettes; vous éviterez ainsi toute odeur désagréable de poisson. Suivez attentivement les temps de cuisson indiqués : une crevette trop cuite devient dure et caoutchouteuse.

Crevettes à la tomate

JOHN HESELTINE

Décongélation des crevettes

Pour dégeler *moins de 1 lb/450 g de crevettes, étalez-les dans un plat peu profond, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et dégelez 1 ou 2 min à DÉCONGÉLATION.*

Pour décongeler *1 lb/450 g de crevettes en paquet : laissez dans le sac (s'il ne contient pas de métal) et entrouvrez-le. Dégelez 3 min à DÉCONGÉLATION.*

Séparez *les crevettes aussitôt que possible et remuez délicatement, en les déplaçant du bord vers le centre et vice-versa.*

Comptez *1 ou 2 min pour 1 lb/450 g ou moins de crevettes et 3 min pour plus de 1 lb/450 g, à DÉCONGÉLATION. Elles doivent être souples mais froides.*

Égouttez-les *bien sur du papier absorbant et faites cuire sans attendre (voir recettes) ou servez aussitôt, décortiquées.*

Micro-trucs

On peut congeler les crevettes cuites dans leur carapace. Si elles ont été bien égouttées après la cuisson, elles devraient congeler sans prendre en paquet. Faites dégeler 3 ou 4 min à DÉCONGÉLATION, en remuant 1 fois, puis laissez reposer 2 ou 3 min.

Crevettes au beurre citronné

8½ min

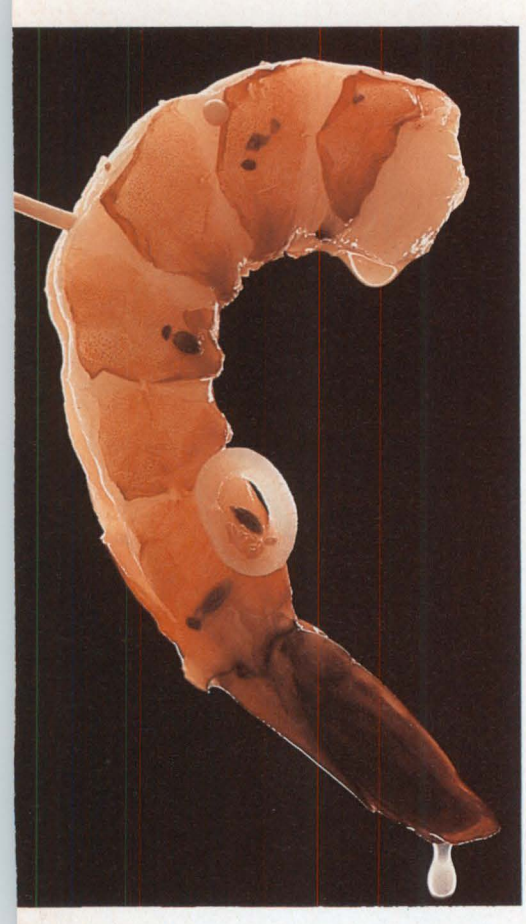
Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de beurre
⅜ de tasse/75 ml de vin blanc
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de sucre
1 cuil. à soupe de fécule de maïs
1 cuil. à café de ciboulette hachée
1 lb/450 g de crevettes décortiquées, dégelées (voir ci-dessus)

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre de 30 à 60 s à MAX., dans une casserole de 6 ¼ tasses/1,5 l. Ajoutez tous les ingrédients à l'exception des crevettes. Faites cuire 2 min à MAX.

2 Incorporez les crevettes, couvrez d'un papier absorbant et faites cuire 6 min à MAX. Remuez après 3 min. Servez avec du riz.



Crevettes marinées

6 min

Temps d'attente : aucun

⅝ de tasse/150 ml de bière
1 feuille de laurier
1 ½ cuil. à café d'épices à mariner
1 petit oignon, tranché mince
½ cuil. à café de sel
8 oz/225 g de crevettes décortiquées, dégelées (voir p. 191)

2 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients à l'exception des crevettes dans une casserole de 5 tasses/1,25 l. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.
2 Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ébullition.
3 Ajoutez les crevettes, couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MED. Remuez après 2 min. Laissez refroidir, puis réfrigérez avant de servir. Ôtez les épices et servez avec du pain croûté.

Crevettes aux épinards

43½ min

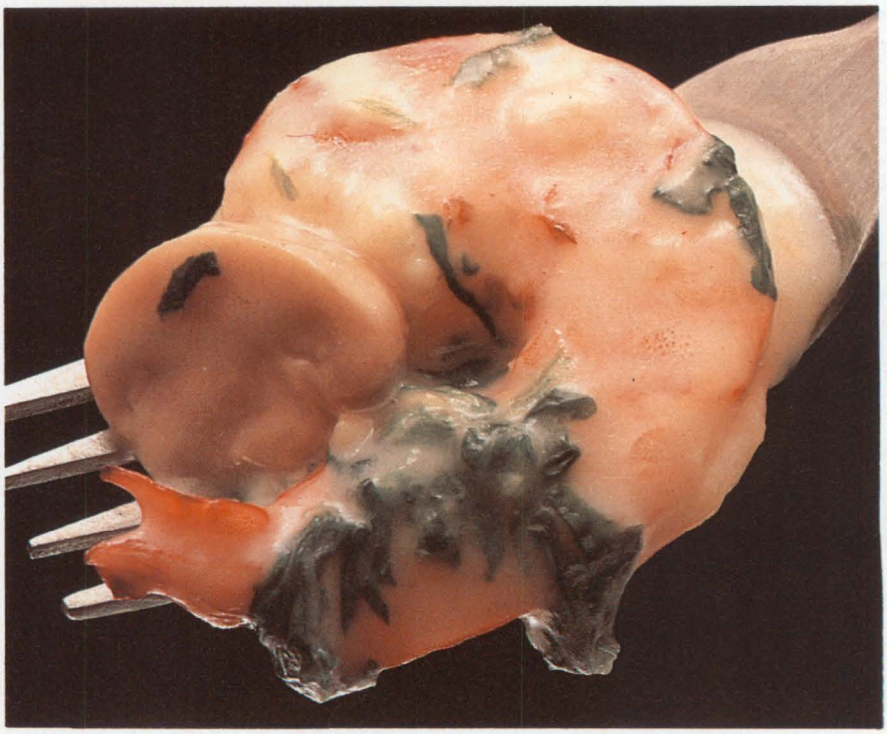
Temps d'attente : 5 min

4 oz/100 g de cheddar, râpé
5 oz/150 g de champignons, cuits et tranchés
3 cuil. à soupe de sherry sec
sel, poivre
1 lb/450 g de crevettes décortiquées, dégelées (voir p. 191)
½ oz/15 g de beurre
3 cuil. à soupe de chapelure assaisonnée
2 cuil. à café de persil séché
1 pincée de paprika
2 lb/1 kg d'épinards surgelés, hachés

SAUCE BLANCHE
1 oz/25 g de beurre ou de margarine
¼ de tasse/25 g de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait

4 À 6 PERSONNES

1 Préparez la sauce blanche : placez le beurre dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml et faites fondre 20 s à MAX. Incorporez la farine puis le lait. Faites cuire 5 min à MAX., en remuant à chaque 1 ½ min, jusqu'à épaississement. Assaisonnez au goût.
2 Mélangez la sauce blanche dans un bol avec le fromage, les champignons, le sherry, le sel, le poivre et les crevettes.
3 Placez le beurre dans un petit bol et faites fondre de 15 à 30 s à MAX. Incorporez les miettes de pain, le persil et le paprika.
4 Faites une petite ouverture dans le sac d'épinards et faites chauffer 12 min à MAX., jusqu'à ce qu'il soit chaud. Remuez le sac 1 ou 2 fois durant la décongélation. Égouttez en pressant bien.
5 Versez le mélange de crevettes dans une casserole et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte. Faites cuire de 12 à 16 min à MIN. Remuez toutes les 5 min.
6 Étalez les épinards dans le fond d'un plat peu profond de 10 x 8 po/25 x 20 cm. Versez-y le mélange, puis couvrez d'une pellicule plastique entrouverte. Faites chauffer 5 min à MAX.
7 Remuez doucement les crevettes, couvrez de nouveau et faites cuire de 9 à 12 min à MED., jusqu'à ce que les crevettes soient chaudes. Couvrez et laissez reposer 5 min avant de servir.



Ci-dessus : *crevettes marinées*
Droite : *crevettes aux épinards*

Crevettes au gratin

27¼ min

Temps d'attente : 5 min

Faites-en le clou d'une réception entre amis.

1 oz/25 g de beurre
1 oz/25 g de miettes de pain de son frais
10 oz/300 g de riz surgelé aux pois et aux champignons
6 oz/170 g de riz cuit à longs grains
1 boîte de bisque de crabe de 10 oz/300 g
2 ½ tasses/600 ml d'eau chaude
12 oz/350 g de crevettes décortiquées, dégelées (voir p. 191)

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans un petit bol de 15 à 30 s à MAX. Ajoutez les miettes de pain et réservez.

2 Pratiquez une petite ouverture dans le sac de riz et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX.

3 Mélangez le riz à longs grains avec la bisque et l'eau dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire 10 min à MAX.

4 Ajoutez le riz chaud, couvrez et faites chauffer 10 min à MAX. Incorporez les crevettes et refaites chauffer 4 min à MAX.

5 Laissez reposer 5 min et servez, saupoudré de miettes de pain.

Micro-trucs

Si vous avez déjà un reste de riz cuit, utilisez-le à la place du riz aux légumes. Employez ⅞ de tasse/200 g de riz cuit pour ⅜ de tasse/75 g de légumes. Mélangez dans une casserole de 3 ¾ tasses/900 ml avec 1 cuil. à soupe d'eau. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 2 ½ ou 3 min à MED./MAX., jusqu'à ce que le tout soit chaud. Utilisez le riz cuit de la même façon que le riz aux légumes.

Crevettes à la tomate

7 min

Temps d'attente : aucun

1 petit poivron vert, épépiné et haché
1 petit oignon, haché
8 oz/225 g de sauce tomate
1 bonne pincée de sel d'ail
1 lb/450 g de crevettes décortiquées, dégelées (voir p. 191)
riz bouilli, pour servir
torsades de citron, pour garnir

4 PERSONNES

1 Mélangez le poivron avec l'oignon dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l et faites ramollir 2 min à MAX.

2 Ajoutez la sauce tomate, le sel d'ail et les crevettes. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 5 à 7 min à MAX., en remuant 1 fois durant la cuisson et à la sortie du four, pour bien répartir la chaleur. Servez avec du riz bouilli, garni de citron.

De tendres poussins

Proposez à vos amis un repas raffiné, composé de poussins farcis, de salade croquante aux courgettes et de délicieuses pêches melba. C'est si facile aux micro-ondes... offrez-vous ce luxe !

Faites cuire de jeunes et succulents poussins aux micro-ondes. Le menu de cette semaine vous propose des poussins farcis aux noix du Brésil, avec en entrée une délicieuse salade croquante aux courgettes, agrémentée de graines de sésame. Elle se prépare durant la journée, et vous laisse libre de jouir de la compagnie de vos invités durant la cuisson des poussins.

On peut aussi préparer les légumes pendant la matinée, et les réchauffer en quelques minutes à l'heure du repas. Servez-les avec de petits pains.

Terminez le repas avec des pêches melba rafraîchissantes. Préparez les pêches à l'avance, et réchauffez la sauce aux framboises pendant que vous assemblez le dessert.

Poussins farcis, salades croquantes aux courgettes, pois et champignons, et pêches melba.

Salade croquante aux courgettes

8 min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à soupe de jus de citron
6 cuil. à soupe d'huile végétale
1 gousse d'ail écrasée
sel, poivre
1 cuil. à soupe de graines de sésame, rôties
1 lb/450 g de courgettes, tranchées
4 feuilles de laitue

4 PERSONNES

1 Mélangez le jus de citron avec l'huile, l'ail, le sel et le poivre. Remuez bien.
2 Placez les courgettes dans un bol, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois. Laissez refroidir légèrement.
3 Versez 5 cuil. à soupe de vinaigrette sur les courgettes. Remuez. Couvrez et laissez refroidir.
4 Placez les feuilles de laitue en fleurs dans des bols individuels, ou déchiquetez-les et couvrez-en le fond. Placez les courgettes sur le dessus. Couvrez d'une pellicule plastique et réfrigérez jusqu'à utilisation.
5 Juste avant de servir, mouillez du reste de la vinaigrette et saupoudrez des graines de sésame.

VARIANTE
Ajoutez une touche de couleur aux salades en les décorant de poivron rouge ou de tomates épluchées et hachées, avant de servir.

Poussins farcis

17½ min

Temps d'attente : 10 min

2 oz/50 g de céleri, finement haché
1 petit oignon, émincé
2 ½ oz/65 g de beurre ou de margarine
2 oz/50 g de miettes de pain de son frais
2 oz/50 g de noix du Brésil, hachées finement
½ cuil. à café de fines herbes mélangées
1 cuil. à soupe d'eau
sel, poivre
2 poussins d'environ 1 ½ lb/675 g chacun
1 cuil. à soupe de sauce soya

4 PERSONNES

1 Mélangez le céleri avec l'oignon et 1 oz/25 g de beurre dans un petit bol. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Ajoutez les miettes de pain, les noix, les fines herbes et l'eau. Assaisonnez de sel et de poivre et farcissez les poussins.
3 Faites fondre le reste du beurre de 30 à 40 s dans une tasse. Ajoutez la sauce soya.
4 Badigeonnez les poussins du beurre et placez-les, dans un sac à rôtir et poitrine vers le bas, sur une rôtissoire.
5 Attachez lâchement le sac, percez-le, puis faites cuire les poussins de 8 à 10 min à MAX.
6 Tournez les volailles et faites cuire de 8 à 10 min de plus, jusqu'à ce que leur jus soit clair et que les cuisses bougent aisément. Tournez le plat 1 fois durant la cuisson.
7 Ôtez les poussins du sac, couvrez de papier aluminium et laissez reposer 10 min avant de servir.

VARIANTE
Si vous ne trouvez pas de poussins, utilisez des poulets de petite taille totalisant 3 lb/1,4 kg. Le temps de cuisson sera le même, mais vous aurez peut-être besoin de deux grands sacs à rôtir.

Si vous ne possédez pas de rôtissoire, placez chaque poussin sur une soucoupe renversée.

MENU

Salade croquante aux courgettes
garnies de graines de sésame rôties

Poussins farcis
aux noix du Brésil

Pois et champignons
à l'oignon

Petits pains chauds
servis avec beurre

Pêches melba
avec crème glacée à la vanille

4 PERSONNES

Compte à rebours

Pendant la matinée
Faites cuire les courgettes. Préparez la vinaigrette et incorporez-la aux courgettes. Réfrigérez. Préparez la farce des poussins, farcissez les volailles et placez dans un sac à rôtir ou un plat. Réfrigérez. Faites cuire l'oignon et ajoutez-le aux champignons et aux pois dans un plat de service. Couvrez et réfrigérez. Placez les pêches sur un plat et faites ramollir aux micro-ondes. Couvrez et réfrigérez.

20 min avant de servir
Faites cuire les poussins puis couvrez-les de papier aluminium ou d'une serviette de table pour les garder au chaud.

Juste avant de servir
Faites cuire les légumes et mouillez la salade du reste de la vinaigrette.

Avant le plat principal
Réchauffez les petits pains 20 s aux micro-ondes.

Avant le dessert
Faites réchauffer la sauce aux framboises pendant que vous préparez les moitiés de pêche.

Pois et champignons

7 min

Temps d'attente : 2 min

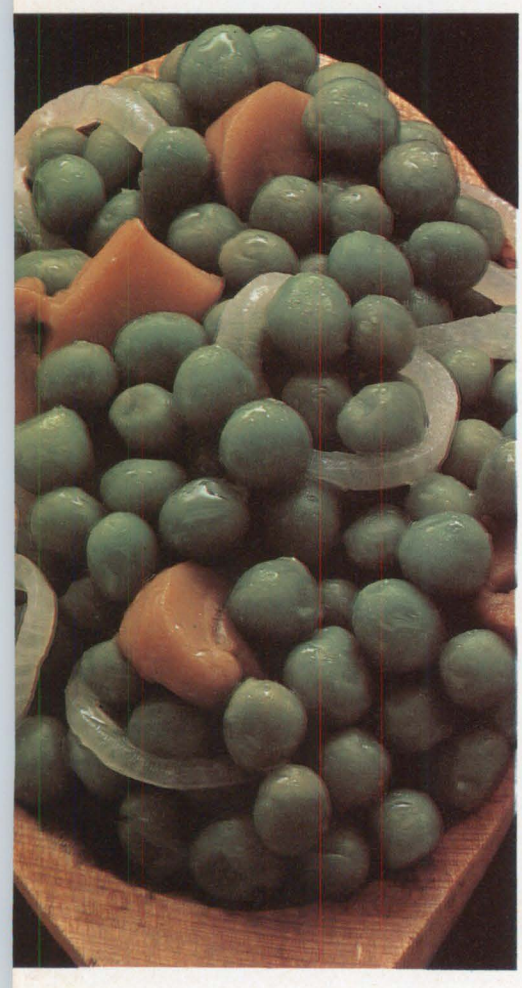
1 petit oignon, tranché mince
½ oz/15 g de beurre ou de margarine
8 oz/225 g de champignons, tranchés
10 oz/275 g de pois surgelés
sel, poivre

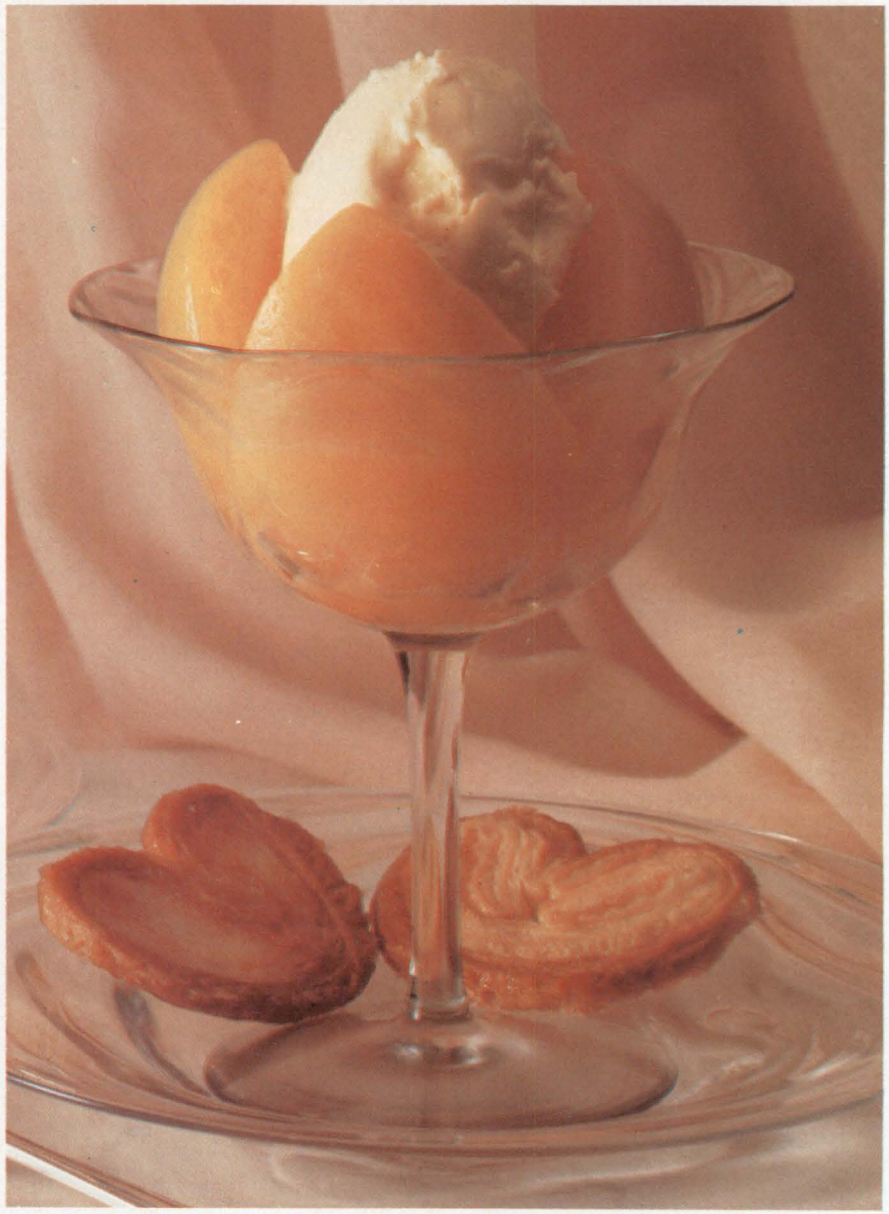
4 PERSONNES

1 Placez l'oignon et le beurre dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites blondir 1 ou 2 min à MAX. Ajoutez les champignons et faites cuire 2 min de plus.

2 Ajoutez les pois et assaisonnez au goût. Couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à ce qu'ils soient chauds et bien cuits. Remuez à mi-cuisson. Laissez reposer 2 min, avant de servir.

Pois et champignons





Pêches melba

2½ min

Temps d'attente : aucun

4 pêches fraîches, épluchées, coupées en deux et dénoyautées
jus de citron
6 cuil. à soupe de confiture de framboises
4 boules de crème glacée à la vanille
petits biscuits croquants, pour servir

4 PERSONNES

1 Placez les moitiés de pêche dans un plat peu profond et brossez de jus de citron. Couvrez et faites ramollir de 2 à 6 min à MAX., en remuant à mi-cuisson. Réfrigérez jusqu'à utilisation.

Pêches melba

2 Placez la confiture dans un pot et faites chauffer de 30 à 60 s à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ce qu'elle devienne chaude et sirupeuse.

3 Coupez chaque moitié de pêche en deux et placez 4 quartiers en fleurs dans 4 coupes. Remplissez le centre de crème glacée. Servez sans attendre, avec le pot de sauce aux framboises.

VARIANTE

Utilisez 8 moitiés de pêche en boîte. Égouttez-les bien, placez-les dans un plat peu profond, couvrez et faites chauffer 1 min à MAX., jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Coupez les moitiés de pêche en deux et continuez comme ci-dessus.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Biftecks rapides Pour obtenir des repas rapides mais nutritifs, choisissez parmi un choix de super biftecks.

Cuisson des champignons Des idées de plats aux champignons - entrées, sauces, légumes - préparés et présentés en un temps record.

Sous le signe de l'Espagne Un gaspacho exotique, un riz au safran, un délicieux poulet et des oranges pochées; il ne vous manque que les castagnettes !

Divisez vos soupes en portions individuelles Des soupes chaudes, prêtes en un moment.

Le jambon Pour obtenir des plats succulents, essayez les jambons glacés cuits aux micro-ondes.

Plus...

Préparez une recette de base de **gâteau au fromage,** puis ajoutez un choix de garnitures à votre goût.

Préparez **des boissons chaudes ou froides** pour toutes les occasions, du chocolat chaud au café irlandais.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans Cuisine micro-ondes, en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.

Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. un peu *moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
5 s	11 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 7

Agneau
- Agneau braisé au miel 172
- Gigot d'agneau mariné 171
- Raan épicé à l'indienne 173

Desserts
- Pain aux bananes 185
- Pain aux carottes 184
- Pain aux épices et aux pommes 183
- Pain aux noix et aux dattes 183
- Pain campagnard aux raisins 184
- Pain carnaval aux bananes 185
- Pain de base aux bananes 185
- Pain noir à la mélasse 185
- Pêches melba 196

Légumes
- Bette à carde et champignons 188
- Chou braisé 187
- Épinards aigres-doux 187
- Légumes verts au bacon 187
- Légumes verts au fromage 189
- Quiche au ricotta sans abaisse 189
- Pois et champignons 196
- Potage aux épinards 188
- Salade croquante aux courgettes 195

Oeufs
- Oeufs brouillés 176
- Oeufs en cassolettes 175
- Oeufs pochés 177
- Oeufs sur le plat et bacon 175

Poisson
- Crevettes à la tomate 193
- Crevettes au beurre citronné 191
- Crevettes au gratin 193
- Crevettes aux épinards 192
- Crevettes marinées 192

Poulet
- Poussins farcis 195

Salade
- Salade croquante aux courgettes 195

MICRO secrets

Ramollir la cassonade durcie

Eh oui ! Il existe un truc pour ramollir la cassonade durcie en bloc. Un des nombreux secrets du four micro-ondes vous permettra de ramollir la cassonade en quelques minutes. Une petite quantité d'eau, ou un quartier de pomme, par exemple, produira assez de vapeur pour ramollir un bloc solide.

Pour ramollir un bloc de cassonade durcie, versez-y légèrement de l'eau, ou ajoutez un quartier de pomme. Placez ensuite la cassonade dans un sac épais en polythène, et attachez-le lâchement avec une ficelle. Faites chauffer de 30 à 60 s à MAX. Vérifiez au bout de 20 s : si la cassonade est ramollie, retirez-la du four et laissez-la reposer 5 min pour qu'elle ramollisse complètement. Pour des quantités de moins de 8 oz/225 g, faites chauffer à MAX. et vérifiez toutes les 15 s. Si la cassonade commence à fondre, retirez-la du four et laissez-la reposer sans l'enfourner de nouveau.

RAY DUNS